

当院でお出ししているメニューです！

## 旬のレシピ紹介

### ～さつまいものシナモン煮～

#### ■材料（2人分）

さつまいも 100 g      りんご 15 g

（★）砂糖 小さじ1強      シナモンパウダー 適量



#### ■作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま輪切り又は半月切りにして水にさらし、ざるにあげておく。りんごは皮をむいていちちょう切りにする。
- ② ①と（★）を鍋に入れて、ひたひたの水を加えて火にかける。
- ③ 汁気が少なくなるまで弱火で煮る。

栄養価（1人分）エネルギー82kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.3g 食塩相当量 0.1g

## 旬の食べ物を美味しくいただく！



食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬（しゅん）」があります。「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

農林水産省HPより

旬の食べ物  
秋



きのこ類



くり



さつまいも



さんま